



REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA W PROJEKCIE

„ODCHUDZAMY GIŻYCCZAN” „Zapobieganie nadwadze i otyłości u osób zamieszkałych na terenie Gminy Giżycko” EDYCJA WIOSNA

§1

Informacje ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa warunki udziału, zasady i podstawowe kryteria rekrutacji uczestników projektu pn. „ODCHUDZAMY GIŻYCCZAN. Zapobieganie nadwadze i otyłości u osób zamieszkałych na terenie gminy Giżycko”, ich obowiązki, a także etapy realizacji wiosennej edycji projektu.
2. Projekt pn. „ODCHUDZAMY GIŻYCCZAN. Zapobieganie nadwadze i otyłości u osób zamieszkałych na terenie gminy Giżycko” realizowany jest w ramach zadania publicznego z zakresu ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 roku o działalności leczniczej.
3. **Cele projektu:**
 - Podniesienie świadomości mieszkańców gminy Giżycko w temacie zagrożeń, jakie niesie ze sobą nadwaga i otyłość.
 - Profilaktyka nadwagi i otyłości wśród dorosłych mieszkańców gminy Giżycko.
 - Redukcja zawartości tkanki tłuszczowej u osób objętych programem w stosunku do wartości wyjściowej.
 - Wprowadzenie w życie codziennym uczestników projektu prawidłowych nawyków dotyczących diety, aktywności fizycznej trakcie trwania programu oraz ich utrwalenie po zakończeniu programu.
4. Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Giżycko.
5. Uczestnikami projektu są osoby zmagające się z nadwagą/otyłością i/lub schorzeniami układu kostno-stawowego, które po spełnieniu wymogów określonych w Regulaminie rekrutacji zostały zakwalifikowane do uczestnictwa w projekcie i zamieszkują na terenie gminy Giżycko.
6. **Miejsce realizacji projektu:** Centrum Rehabilitacji & SPA AZS Wilkasy (11-500 Giżycko ul. Niegocińska 5, Wilkasy) tel. 87 428 0 715.
7. **Czas realizacji projektu:**
 - **12.04 - 30.04.2021 r.:** rekrutacja uczestników,
 - **12.04 - 30.04.2021 r.:** wykonanie analizy składu i masy ciała przy pomocy urządzenia TANITA MC-780, interpretacja wyników badania, konsultacja z fizjoterapeutą, ustalenie indywidualnego programu zabiegów i ćwiczeń,
 - **od 04.05.2021 r.:** realizacja indywidualnego programu zabiegów fizjoterapeutycznych i ćwiczeń fizycznych pod kontrolą fizjoterapeuty, instruktora rekreacji ruchowej, trenera personalnego, doradcy żywieniowego,
 - **01-20.06.2021 r.:** podsumowanie wyników projektu – powtórna analiza składu i masy ciała oraz konsultacja z fizjoterapeutą, wydanie pisemnych materiałów informacyjnych zawierających zalecenia dotyczące trybu życia uczestnika, programu ćwiczeń do realizacji po zakończeniu projektu, wskazówek żywieniowych.
8. Do projektu zakwalifikowanych zostanie 15 osób - mieszkańców gminy Giżycko.
9. Kwalifikacji uczestników projektu dokona komisja w składzie:
 - Marek Szlachta – dyrektor AZS COSA Ośrodka w Wilkasach, koordynator projektu,
 - Kamil Nowik – magister fizjoterapii, instruktor kulturystyki i fitness, doradca żywieniowy,
 - Arkadiusz Wrzosek – magister fizjoterapii, specjalista odnowy biologicznej.



10. Osoby zakwalifikowane do projektu zostaną poinformowane o tym fakcie telefonicznie, nie później niż do 4.05.2021 r.
11. Każdemu zakwalifikowanemu uczestnikowi projektu przysługuje łącznie 20 zabiegów fizjoterapeutycznych, 10 godzin zajęć ruchowych na siłowni, 10 spacerów nordic-walking, 5 ćwiczeń indywidualnych, 1 indywidualne spotkanie z fizjoterapeutą, 1 indywidualne spotkanie z doradcą dietetycznym, 2 analizy składu i masy ciała.

§2

Warunki udziału w projekcie

1. Uczestnikiem projektu może być osoba, która w chwili podpisywania deklaracji uczestnictwa spełnia następujące kryteria:
 - Jest mieszkańcem gminy Giżycko,
 - Zmaga się z problemem nadwagi lub otyłości i/lub,
 - Cierpi na schorzenia układu kostno-stawowego.
2. Warunkiem ubiegania się o udział w Projekcie jest:
 - 1) złożenie w Centrum Rehabilitacji & SPA AZS Wilkowyie wypełnionego formularza zgłoszeniowego kwalifikującego do udziału w projekcie,
 - 2) wypełnienie oświadczenia dotyczącego zapoznania się z treścią Regulaminu,
 - 3) wypełnienie oświadczenia dotyczącego przetwarzania danych osobowych,
 - 4) wypełnienie ankiety dotyczącej sytuacji epidemiologicznej w kierunku wirusa SARS-CoV-2.
3. Dokumenty o których mowa w pkt. od 2.1) do 2.4) muszą zostać opatrzone osobistym podpisem pacjenta.
4. Druki dokumentów dostępne są na stronie www.azs-wilkasy.pl oraz w Centrum Rehabilitacji & SPA AZS Wilkowyie (11-500 Giżycko ul. Niegocińska 5, Wilkowyie).

§3

Obowiązki uczestników projektu

1. Każda zakwalifikowana osoba ma obowiązek aktywnego uczestnictwa w zadaniach oferowanych podczas realizacji projektu.
2. W wyjątkowych sytuacjach uczestnik projektu ma możliwość zmiany terminu wizyty na inny, pod warunkiem poinformowania o tym fakcie pracowników Centrum Rehabilitacji & SPA AZS Wilkowyie. Wizytę można odwołać:
 - 1) Osobiście w Centrum Rehabilitacji & SPA,
 - 2) Telefonicznie: 87 428 0 715,
 - 3) Mailowo: rehabilitacja@azs-wilkasy.pl.
3. Nieobecności lub rezygnacja z programu są dopuszczalne wyłącznie w sytuacjach losowych tj. w przypadku hospitalizacji, nieszczęśliwego wypadku lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia. W takich sytuacjach konieczne jest przedstawienie w rejestracji Centrum Rehabilitacji & SPA AZS Wilkowyie zaświadczenia ze szpitala potwierdzającego hospitalizację lub lekarskiego potwierdzającego, że stan zdrowia pacjenta uniemożliwia mu dalszy udział w projekcie.

§4

Postanowienia końcowe

1. Ostateczna interpretacja Regulaminu rekrutacji i uczestnictwa należy do Organizatora projektu.
2. Organizator projektu zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego Regulaminu.
3. Aktualna treść regulaminu dostępna jest w Centrum Rehabilitacji & SPA AZS Wilkowyie oraz na stronie internetowej www.azs-wilkasy.pl.